

体温について

夏の本番を迎える季節となりました。
皆さまのお身体の調子はいかがでしょう。
今号では、私たちの体調に大きく影響を及ぼす
という体温に関するお話をしたいと思います。

【体温について】

成人の平均体温は36.8℃と言われています。

36℃以下の方は低体温と言われ、血流不良や自律神経失調症、アレルギー、便秘などの不調や病気につながる恐れがあるとされています。

【体温と免疫細胞との密接な関係】

体温は、私たちの身体を守り、病気を防ぐ免疫力と関わりがあります。
免疫細胞が活発に働くためには36.5℃以上の体温が必要と言われています。
そこから約1℃上がると約5倍ほど免疫力が上がり、1℃下がると免疫力は30%下がるとされています。

私がこの記事を書きました！

町屋事業所勤務の作業療法士の丹治祥男です。
約半年前に人生初のぎっくり腰を経験し、自分の体にしっかりと向き合うきっかけとなりました。
しもふり訪看に入職して3年が経過しました。一対一の関わりになる為、ご本人の状態とペースに合わせ、リハビリを行える点に魅力を感じております。
まだまだ至らない点はあるかと思いますが、よろしく願い致します。



体温アップ↑免疫力アップ↑の秘訣は？

病気になりにくい、健やかな体づくりを目指しましょう！

対策	内容
筋トレ	体温を上げることが大切になってきます。体温が低い原因として約9割が筋力低下と言われています。筋肉は体に多くの熱を作ってくれる為、筋肉が低下すると体温が下がり、免疫細胞が正常に動かなくなっていくます。血流も悪くなる為、栄養と酸素が体の隅々に届きづらくなるので、冷え症や肩こり、便秘などの不調が出やすくなります。運動によって筋肉が増えることで、体温上昇、免疫細胞の活性、血流改善することで、体調が良くなります。
入浴	10分ほどの入浴で体温が1℃程度上がると言われています。暑い時期はシャワーで済ませる人も多いですが、毎日の入浴もお勧めされています。
温かい飲み物を摂る	白湯など温かいものを2～3時間おきに摂る。特に朝は体温が下がっており、寝起きに温かいものを摂ることがお勧めされています。
食事 (腸内環境を良くする)	免疫細胞の約7割は腸に存在しているので、腸内環境を整えることで免疫細胞の活性に繋がります。発酵食品や食物繊維が豊富な食べ物が良く、納豆やキムチ、味噌汁がお勧めです。
リラックスする	ストレス過多になると自律神経が乱れ、免疫機能が正常に働かなくなると言われています。ストレッチやウォーキングなどの軽い運動、入浴には自律神経を整える効果があるので、お勧めされています。
物理的に温める	局所にカイロや湯たんぽを使用して、体を冷やさないことも大切です。

訪問範囲

荒川区・足立区・台東区・北区・豊島区・文京区にてサービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 7名 理学療法士 3名 作業療法士 3名 言語聴覚士 1名 事務 1名 計 15名(2023年7月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00~18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。